

## AERÓBIC

Es una concepción del entrenamiento que consiste en ir aumentando la resistencia física paulatinamente, gracias a realizar ejercicios y coreografías al ritmo de la música e ir aumentando poco a poco la intensidad de los ejercicios y el ritmo al que se realicen.

En todo momento este taller está concebido, por ello, desde una perspectiva lúdica y educativa a través del movimiento, con una función de relación social y participación en la cultural de los habitantes de esta zona.

---

### OBJETIVOS

El aeróbic es una técnica de entrenamiento que aporta numerosos beneficios al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Se consigue una formación física óptima, aumento de la resistencia, de la capacidad aeróbica y la coordinación psicomotriz.

- Conseguir una formación física
- Desarrollar de la capacidad aeróbica
- Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración
- Desarrollar la coordinación psicomotriz
- Fomentar la capacidad de esfuerzo físico
- Aceptar y tolerar las diferencias individuales en forma física, edad o belleza plástica con naturalidad

---

### CONTENIDOS

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van ampliando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.
- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad.

**Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.**